



10月になり気温の変化が大きく、朝晩の冷え込みが始まりました。空気の乾燥や気温が低下することで、ヒトの体温は下がり、身体の免疫機能の低下につながります。逆に、ウイルスは生存しやすい最適な環境となり、冬はより感染症などにかかりやすくなります。今回は「感染の成立について」と感染対策の3つの柱のうちの抵抗力向上「免疫力アップの鍵について」をお伝えします。感染予防を行いながら、冬を楽しく過ごしましょう！！

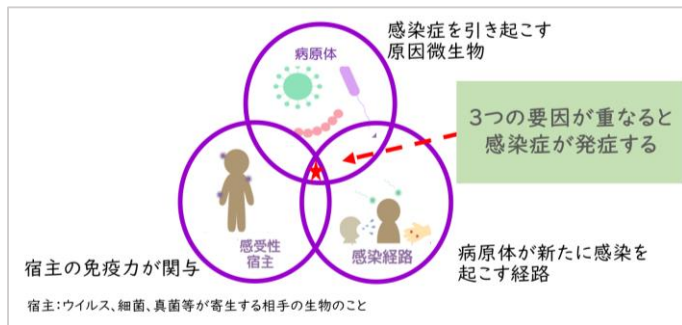
～感染の成立について～

☑ 「感染」と「感染症」の違いとは??

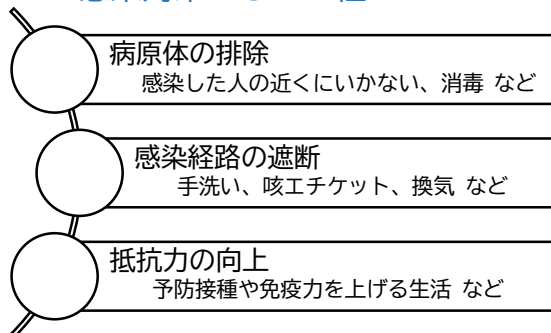
病気の原因となるようなウイルス、細菌、真菌等が…

- ・ヒトや動物の体の中に入り、臓器や組織の中で増殖すること⇒「感染」
- ・その結果として、熱が出たり、下痢になったり、具合が悪くなることが⇒「感染症」といいます

☑ 感染が成立する3つの要因



☑ 感染対策の3つの柱



感染は、①病原体、②感染経路、③感染するおそれがある人の3つ全てが存在することで成立します。
いずれかを遮断することによって、感染を予防できます！！



～免疫力アップの鍵～



その1 「睡眠の質を高める」

出来る限り起きる時間と寝る時間を一定にする、起床時にはカーテンを開けて日光を取り込むなどしてみましょう。

その2 「ストレス解消と笑いを取り入れる」

過剰なストレスは、自律神経のバランスを崩しやすくなります。ストレスは溜めこまないように、話す、趣味を行う、軽い運動を行うなどしてみましょう。笑うことで脳の中に鎮静作用のあるホルモン分泌が促されるなどの効果もあります。

その3 「体を冷やさない、温める」

湯船に浸かる、靴下やストールなどを活用する、温かい飲み物を飲むなどして、温めることを意識してみましょう。

その4 「適度に体を動かす」

体を動かすことで体温の上昇にもつながります。軽いストレッチや散歩、無理のない範囲で楽しみながら行ってみましょう。

その5 「1日3食、バランスの良い食事を心がける」

朝食は体温の上昇や基礎代謝量を上げる効果や、体内時計を整える働きもあり、免疫力を高めることにつながります。

その6 「腸内環境を整える」

腸内の善玉菌は病原菌による感染の予防につながり、免疫力を高めることも報告されています。善玉菌を増やすため、ヨーグルト・納豆、野菜類や豆類、果物類や食物繊維の摂取などを意識してみてください。

